

Amour fidèle de Dieu

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position digne et solide comme une montagne pointant vers le ciel. Ton dos et ta tête sont droits et détendus. Tes épaules sont ouvertes et relâchées. Tes mains reposent doucement sur tes cuisses. Tes deux pieds sont par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre, Création de Dieu.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi. À toi de choisir.

Cette posture te permettra d'accueillir le calme et le silence

Détends ton corps.

Les idées et les distractions qui sont dans ta tête... laisse-les défiler comme un nuage qui passe dans le ciel.

Inspire profondément par le nez en observant ton ventre se gonfler comme un ballon. Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler.

Inspire profondément par le nez. Ton ventre se gonfle.

Expire lentement par la bouche. Ton ventre se dégonfle.

Encore une fois. Inspire profondément par le nez et expire lentement par la bouche.

Ressens ton corps se détendre davantage.

Continue de respirer ainsi pendant l'écoute des paroles qui suivent.



Aujourd'hui, nous allons prendre un moment pour réfléchir à tout ce que nous recevons de beau dans la vie.

En fait, tout ce qui est bon est un cadeau de Dieu pour toi. C'est sa façon de dire qu'il t'aime. Tu peux lui faire confiance comme à un bon parent ou à un très bon ami. Avec Lui, tu es en sécurité. Tu n'es jamais seul.

Pour les chrétiens, l'amour de Dieu est toujours présente et constante. Elle demeure interchangeable. Dieu nous aime toujours infiniment même quand on se détourne de lui, même quand on l'oublie. C'est toujours le même regard d'amour qu'il pose sur chacun de nous. Il n'abandonne jamais. Il demeure fidèle. Il veut ce qu'il y a de mieux pour toi. Il ne veut que ton bien.

Sache que tu as beaucoup de prix à ses yeux. Il aime quand tu accueilles et apprécies tout ce qu'il te donne de bon. Il t'invite aujourd'hui à te mettre en sa présence.

Profite de ce moment pour parler à Dieu.

Tu peux dire : « Seigneur, je mets ma confiance en toi. Merci d'être cette présence d'amour fidèle dans ma vie. Aide-moi à remarquer les cadeaux que tu laisses sur ma route. »

Tout au long de la journée, tu peux t'arrêter et revenir à ce temps avec Dieu.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu!

Inspirée d'un modèle partagé par une équipe de la France